O CENUȘĂREASĂ A PREGĂTIRII FIZICE:

MOBILITATEA

Gradul înalt de măiestrie la care au ajuns să joace echipele cele mai valoroase, este rezultatul faptului că se acordă maximum de seriozitate tuturor factorilor și componentelor procesului de pregătire. Plecînd de la această afirmație și legînd-o, oarecum, de subiectul pe care ne-am propus să-l tratăm, putem arăta că, într-adevăr desăvîrșirea și pregătirea fizică reprezintă un țel la care aspiră toate echipele fruntașe. Probabil că nu va mai trece mult timp și această problemă va intra în sfera preocupărilor personale ale jucătorilor, antrenorii avînd doar atribuții privind procesul complex de asamblare, de făurire a unui tot unit, care este echipa.

Foarte elocventă în această privință este declarația antrenorului cunoscutei echipe de fotbal Celtic Glasgow ; Jock Stein arăta că jucătorii pe care îi antrenează fac din pregătirea fizică un adevărat cult.

În activitatea de instruire nu trebuie neglijat nici un moment adevărul că *la măiestrie se poate ajunge făcînd apel în mod egal la toate posibilitățile pe care le oferă pregătirea.* Caracteristica actuală în această privință este existența unui număr sporit de astfel de posibilități. Corelarea armonioasă a acestora reprezintă una din căile sigure de atingere a măiestriei. Mai mult, în viitorul apropiat, departajarea valorică va fi dată cu siguranță de rapiditatea cu care vor fi puse în practică cele mai noi descoperiri referitoare la concepțiile și metodele de antrenament, problemele psihologice și sociologice, metodele și mijloacele de refacere și recuperare, problemele de dietetică etc.

În legătură cu subiectul abordat, *mobilitatea jucătorilor de fotbal, considerăm că este util să arătăm că această calitate motrică are o contribuție destul de mare la ansamblul de calități care dă valoare fiecărui jucător.*

Lovirea mingii din întoarcere cu transmitere la distanță medie sau mare, lovirea balonului peste cap sau prin forfecare, lovirea mingii din volé din lateral, interceptarea mingilor care au diferite direcții și traiectorii, iată numai cîteva exemplificări care presupun posedarea unei bune mobilități.

În cadrul antrenamentelor considerăm că nu este indicată metoda prin care se insistă în a corecta modul în care un jucător execută lovirea mingii, de pildă, cu șiretul exterior atîta timp cît cauza este, de fapt, mobilitatea redusă a articulației gleznei.

În afară de amprenta directă pusă pe fiecare execuție, mobilitatea articulară contribuie, în aceeași măsură, și la mărirea vitezei de deplasare, a forței loviturilor etc. prin asigurarea unei amplitudini crescute a segmentelor respective.

Cu toată importanța pe care o are această calitate, în procesul de antrenament nu i se acordă încă timpul suficient pentru dezvoltarea ei. Aceasta se datorește fie minimalizării ei, fie greșitei aprecieri potrivit căreia jucătorii posedă această calitate... din naștere.

Timpul efectiv de lucru din cadrul antrenamentelor cu caracter fizic este repartizat aproape în întregime așa-zișelor calități motrice de bază: viteză, forță, rezistență, în timp ce lucrul pentru mobilitatea articulară se desfășoară fără a avea o bază științifico-metodică. Exercițiile respective (cîteva arcuiri, rotări sau îndoiri) sînt în general cam aceleași, iar jucătorii le execută cu monotonia desfășurării unei activități neatractive. Așa stînd lucrurile, este inutil să solicităm jucătorilor execuțiile tehnice și calitățile pe care le aminteam la începutul articolului și tot atît de inutil este și așteptăm, în timpul jocului, rezolvări care cer o bună mobilitate și pe care noi le anticipăm teoretic de pe margine.

CUM DETERMINĂM MOBILITATEA ARTICULARA A FOTBALIȘTILOR

În vederea direcționării activității din cadrul antrenamentelor, întrebarea de mai sus pare firească și cere anumite precizări. Rezolvările care se pot da sînt mai mult sau mai puțin „fundamentate", după cum urmează: în timpul repetării exercițiilor de mobilitate, putem observa că acestea sînt executate diferit de unii jucători față de alții, în sensul diferențelor de amplitudine în mișcări și a gradului de încordare în vederea obținerii amplitudinii celei mai mari. Avînd la bază același mod de constatare, specialistul va sesiza faptul că în timpul jocului executarea unor procedee tehnice sau rezolvarea unor situații de joc care cer în mod expres o bună mobilitate, sînt realizate de unii jucători, iar de alții, nu.

Această practică, de constatare a mobilității jucătorilor (mai puțin precisă), nu este singura. Mobilitatea articulară se poate măsura în mod mai precis astfel: din poziția de repaos a articulației șoldului (coxo-femurale), jucătorul va fi pus să execute mișcări active avînd ca obiectiv atingerea limitei maxime. Vom aprecia în grade limita maximă, notînd cu 0 grade poziția de plecare. În cazul articulației coxo-femurale, o poziție indicată pentru măsurarea flexei coapsei este culcat pe spate pe o suprafață plană. Același procedeu de determinare a mobilității se poate folosi și în cazul cînd jucătorul respectiv va executa mișcarea în mod pasiv, adică o altă persoană va mișca cu blîndețe segmentul respectiv spre limita maximă.

SUGESTII PENTRU DEZVOLTAREA MOBILITĂȚII

Nu vom reaminti în acest articol metodele și mijloacele cunoscute, consacrate și care se găsesc în cărțile și materialele de specialitate. Am vrea însă să popularizăm o metodă eficace de mărire a mobilității articulare. Metoda a fost experimentată de conf. Robert Podhala și de dr. Eugen Avramoff de la Institutul de cultură fizică pe un grup de 32 studenți de diferite specializări (atletism, jocuri sportive, gimnastică, box etc.). Metoda constă din folosirea întinderii articulației în mod pasiv în relaxare totală. Autorii, în experimentul întreprins, au vizat două articulații mult solicitate: flexia șoldului (coxo-femurală) și extensia umărului (scapulohumerală). Mijloacele folosite au fost: pentru articulația umărului, din poziția stînd depărtat, aplecat-apucat de scara fixă, cu capul relaxat, în jos, ușoare arcuiri cu ajutor, prin apăsare de către un partener; pentru articulația șoldului, din șezînd depărtat, îndoirea relaxată înainte, cu împingeri moderate din spate. Durata exercițiilor a fost de 2 x 2 minute zilnic, în relaxare totală.

Metoda se impune prin fundamentarea sa științifică. Prin realizarea relaxării totale, adică absența oricărei contracții, mușchiul nu opune nici o rezistență la întindere iar nervii sînt lipsiți de activitate. Metoda este superioară arcuirilor efectuate singur, prin faptul că acestea din urmă nu presupun relaxarea, întinderea musculară prin arcuire făcîndu-se prin mișcări de amplitudine medie, care nu depășesc anumite limite.

CÎTEVA EXERCIȚII CU MINGEA PENTRU DEZVOLTAREA MOBILITĂȚII ARTICULARE

1. Menținerea mingii în aer prin loviturі repetate cu piciorul (șiretul plin, latul, exteriorul, coapsa), Contactul cu mingea se va lua în punctul cel mai înalt posibil.
2. Un jucător aruncă mingea cu mîna lateral unui alt jucător care, de pe loc sau din deplasare, execută o săritură, lovește mingea cu piciorul, executînd apoi o rulare pe partea piciorului care a lovit. Mingile se vor distribui din ce în ce mai lateral, alergarea jucătorului care lovește va fi mereu pe aceeași linie.
3. Lovirea mingii peste cap: piciorul de bază se ridică pe vîrf (fără săritură) iar mingea va fi lovită în punctul cel mai înalt posibil. Exercițiul se poate combina și cu executarea unei rulări pe spate după lovire.
4. Trei jucători la o minge. Unul aruncă mingea în sus, ceilalți caută să intre în posesia ei direct din aer, lovind-o cu piciorul.
5. Un jucător aruncă mingea, cu mîna, celuilalt, la nivelul centurei. Acesta din urmă va căuta să i-o retrimită lovind-o cu capul. Se va coborî treptat nivelul la care se aruncă mingea. Se poate executa și din deplasare.
6. Lovirea mingi, cu capul în doi sau trei jucători din poziție șezînd.
7. Transmiterea mingii între doi jucători cu piciorul de pe loc apoi din deplasare. Poziția jucătorilor: sprijin pe picioare și palme („patru labe").
8. Printr-un culoar de doi metri lățime se vor rostogoli alternativ mingi (ca bilele de popice). Un jucător va căuta să le scoată din culoar prin alunecare, în așa fel încît piciorul de sprijin să nu intre în culoar.
9. Aruncări de la margine sub formă de concurs „cine aruncă mai departe", folosind procedeul ridicare prin val din ghemuit urmată de aruncarea propriu-zisă.

ÎN LOC DE CONCLUZII

1. Mobilitatea este o calitate motrică importantă, necesară fiecărui fotbalist și este dată de contribuția calitativă a tuturor componentelor care intră în alcătuirea articulațiilor (suprafețe articulare, tendoane, țesuturi) și de mușchi.
2. O articulație puternică cu o bună mobilitate este punctul de plecare a unor mișcări puternice, precise.
3. Mobilitate crescută, înseamnă eficiență sporită în executarea unor procedee tehnice, înseamnă randament sporit în joc.
4. Îmbunătățirea mobilității articulare trebuie să devină o sarcină majoră în cadrul antrenamentelor cu caracter fizic sau fizic-tehnic, așa cum este: viteza, forța, rezistența.
5. Să învingem monotonia care caracterizează uneori lucrul pentru mobilitate.

MIRCEA RADULESCU
asistent la I.C.F.

A DEVENIT OARE CORNERUL O SIMPLĂ FORMALITATE?

Apus de mult epoca în care cornerul era considerat „jumătate de gol". Să fie de vină opoziția tot mai eficientă a apărătorilor, sau scăderea capacității imaginative a compartimentului ofensiv ?

Cert este că, dincolo de această dilemă, lovitura de colț a ajuns pentru multe echipe o pură formalitate de repunere a mingii în joc. Cu aceeași ușurință cu care mulți apărători recurg la ceea ce înainte vreme constituia o măsură forțuită : acordarea unui corner, majoritatea celor care execută lovitura de colț o trimit pur și simplu unui coechipier, fără nici o intenție ofensivă, fără nici un scop tactic.

Cifrele globale ale tabelului alăturat o dovedesc cu prisosință : **din totalul celor 72 de cornere acordate în etapa a XV-a, doar UNUL SINGUR a constituit preludiul unui gol** (deschiderea scorului în meciul de la **Bacău**).

De fapt, singura apreciere pozitivă care se poate desprinde din consultarea situației cifrice o constituie executarea în teren a tuturor loviturilor de colț. Ceea ce oferă de fapt echipelor, ca și un raport favorabil de cornere, doar o satisfacție platonică, întrucît regulamentul nu acordă ca în joaca copiilor, un penalti la trei cornere...

Este adevărat că uneori acest raport de cornere reflectă un raport real de forțe în teren, așa cum s-a întîmplat în etapa pe care o consemnăm în meciurile de la **Ploiești** (9—1 pentru **Petrolul**), **Bacău** (8—0 pentru **Dinamo**) sau **Brașov** (5—5).

Coroborînd cifra interceptării mingii de către coechipieri în urma loviturilor de colț (34) cu cea a executării scurte a cornerului (22) și cu faptul că nu a rezultat decît un singur gol, rezultă că gradul de periculozitate a acestor loviturі a fost foarte scăzut. **Mingea a ajuns, deci, foarte rar în careul advers și chiar atunci cînd ea a poposit la picioarele coechipierilor, a fost pierdută cu ușurință.** De altfel persistența ca care se execută scurt cornerul la noi, i-a răpit elementul-surpriză. Ba mai mult, modul

Ce ne arată statistica loviturilor de colț în etapa a 15-a a Diviziei naționale A

simplist în care se efectuează schimbul de pase, cel care primește neavînd nicidecum o poziție mai favorabilă pentru a centra sau a șuta direct la poartă, scoate pur și simplu din joc doi atacanți.

În această ordine de idei se poate vorbi de faptul că loviturile de colț nu mai constituie decît arareori tema unor exersări la antrenament. În 1965, **Universitatea Cluj** pierdea la **Madrid**, în **Cupa cupelor** cu 4—0 în fața lui **Atletico**. Și trei din aceste goluri au fost înscrise ca urmare a unor loviturі de colț, la minge sărind cîte doi jucători pentru mascare, în timp ce un treilea apărea din spate, lovind puternic și precis mingea cu capul. Cîte asemenea goluri am văzut la noi în ultimii ani ?

Ni se poate răspunde că apărările aglomerate constituie acum o pavăză aproape sigură în fața loviturilor de colț și că în fotbalul nostru jucătorii atacanți au, în general, o talie cu mult inferioară apărătorilor. Ceea ce este o realitate, dar nu mai puțin adevărat este și faptul că jucătorii noștri ofensivi (cu puține excepții ca de pildă **Constantin** și **Octavian Popescu**) nu sînt posesorii unei adevărate măiestrii în jocul de cap sau al unei detente bune. Exemplul lui **Oaidă**, posesor al unei detente de invidiat dar care lovește balonul defectuos cu capul, ni se pare caracteristic pentru o bună parte din atacanții noștri. Bineînțeles, că sînt mulți și jucătorii care au o detentă necorespunzătoare, handicapîndu-i și mai mult în duelurile directe cu portarii și ceilalți apărători. Astfel, de pildă, la **Craiova**, cornerele executate foarte periculos de fundașul Deliu (un adevărat specialist) au fost anihilate de fiecare dată de apărătorii dinamoviști, deși săreau la cap uriași ca **Oblemenco** și **Deselnicu**, cele 10 loviturі de colț rămînînd doar... obiect de statistică.

Și cînd te gîndești că **Baratki**, înălțîndu-se cu un cap peste adversari cu mult mai înalți decît el, trimitea mingea exact unde voia, doar portarul rămînînd să decidă de va fi sau nu gol...

ECHIPELE	TOTAL cornere	goluri	Executate				Interceptate	
			în teren	afară	directe	scurte	de parteneri	de adversari
RAPID	7	—	7	—	6	1	2	5
U.T.A.	2	—	2	—	1	1	—	2
A.S.A. MUREȘUL	8	—	8	—	5	3	3	5
STEAUA	5	—	5	—	4	1	1	4
STEAGUL ROȘU	5	—	5	—	3	2	4	1
F.C. ARGEȘ	5	—	5	—	1	4	2	3
„U" CRAIOVA	10	—	10	—	10	—	4	6
DINAMO BUCUREȘTI	4	—	4	—	1	3	4	—
PROGRESUL	5	—	5	—	3	2	4	1
JIUL	3 *)	—	2	—	2	—	—	2
PETROLUL	9	—	9	—	5	4	4	5
FARUL	1	—	1	—	1	—	—	1
DINAMO BACĂU	8	1	8	—	7	1	6	2
„U" CLUJ	—	—	—	—	—	—	—	—
TOTAL	72	1	71	—	49	22	34	37

*) Al treilea corner n-a mai fost executat, terminîndu-se timpul de joc.

MĂSURI DISCIPLINARE LUATE DE COMISIILE F. R. FOTBAL

COMISIA DE DISCIPLINĂ

● La propunerea A. S. Cugir de suspendare a jucătorului *Stoicescu Nicolae* pentru grave abateri de la disciplină a fost dictată o sancțiune exemplară de 12 etape. În legătură cu acest caz s-a propus cercetarea de către C.N.E.F.S. a activității secretarilor A.S. Cugir *(Chivu)* și Metalul Aiud *(Trifu)* pentru acordarea de dezlegări în alb, practică dăunătoare și imorală. De asemenea s-a constatat vinovăția antrenorului Hulea Ovidiu pentru imixtiune în operații de transferări de jucători, culpă care necesită intervenția colegiului central de antrenori.

● Au fost suspendați pentru acte reprobabile care au contribuit la întreruperea definitivă a jocului de Cupa României, Lemnarul Odorhei—Jiul Petroșani : *Feher Elemer*, căpitanul echipei Lemnarul Odorhei pe timp de cinci etape pentru bruscarea arbitrului de centru și *Bucur Gheorghe* cu suspendarea pe timp de trei etape pentru atitudine agresivă față de același arbitru.

● Au fost suspendați pe timp de trei etape jucătorii *Popescu Nicolae* de la Rapid C.F.R. București, *Ilie Nițescu* de la Metalul Tîrgoviște și *Gh. Șoangher* de la Progresul pentru lovirea adversarilor.

● Au fost pedepsiți cu cîte trei etape jucătorii *Bocșa Vasile* de la Metalul Satu Mare și *Benczik Mihai* de la Steaua Roșie Salonta pentru lovire reciprocă cu pumnul în timpul jocului.

● A fost suspendat pe timp de trei etape jucătorul *Spaniol Gheorghe* de la Soda Ocna Mureș pentru injurii aduse arbitrului de margine, îmbrîncirea arbitrului de centru și refuz de a părăsi terenul de joc.

● Au fost sancționați cu avertisment următorii jucători ; — *Deselnicu Petre* și *Oblemenco Ion* de la Universitatea Craiova ; *Chiriță* și *Silagi Ion* de la Poiana Cîmpina pentru joc periculos; *Mureșan Ion* de la A.S.A. Tg. Mureș pentru proteste repetate la deciziile arbitrului ; *Stătescu Constantin* de la Politehnica Galați pentru vociferări în timpul jocului ; *Cîrstea Constantin* de la F.C. Argeș pentru joc dur ; *Schweillinger Petre* de la Vagonul Arad pentru simulări repetate.

COMISIA DE COMPETIȚII

● În conformitate cu prevederile art. 74 și 76 din cap. III din regulament, jocul din cadrul Cupei României Lemnarul Odorhei—Jiul Petroșani din 3 martie 1968 întrerupt în min. 60, a fost omologat cu rezultatul de 3—0 pentru Jiul Petroșani, constatîndu-se că imposibilitatea continuării se datorează lipsei măsurilor de ordine și atitudinei nesportive a unor jucători ai echipei gazdă.

S-a ridicat dreptul de organizare pe teren propriu a jocurilor oficiale secției de fotbal Lemnarul Odorhei pe două etape, deoarece la jocul de mai sus au pătruns pe terenul de joc spectatori care au bruscat arbitrii.

● A fost suspendat jucătorul *Ion Nicolae* pe timp de un an pentru triplă legitimare la echipele Steaua, Grivița Roșie și D.R.T.A. — toate din București.

● Se atrage atenția conducerilor secțiilor de fotbal din diviziile A, B și C, că viza medicală a carnetelor de legitimare, trebuie să poarte în afara semnăturii și parafei medicului examinator și ștampila unității medicale căreia îi aparține medicul.

● Comisia atrage atenția conducerilor echipelor divizionare asupra practicilor unor jucători de a se prezenta pe teren sau în timpul jocului într-un echipament care lasă de dorit (jambiere căzute, tricouri afară din chiloți, tricouri fără numere sau cu numere nevizibile) și le invită la o atentă examinare a ținutei jucătorilor.

Arbitrii sînt invitați să nu permită intrarea pe teren a jucătorilor a căror ținută nu este corespunzătoare sau să-i invite să-și corecteze această ținută dacă în timpul jocului au survenit dereglări.

● S-a respins contestația echipei *Rapid Plopeni* la jocul cu Oltul Sf. Gheorghe din 10 martie 1968 ca neîntemeiată, jucătorii contestați avînd viza medicală valabilă pe carnetele de legitimare.